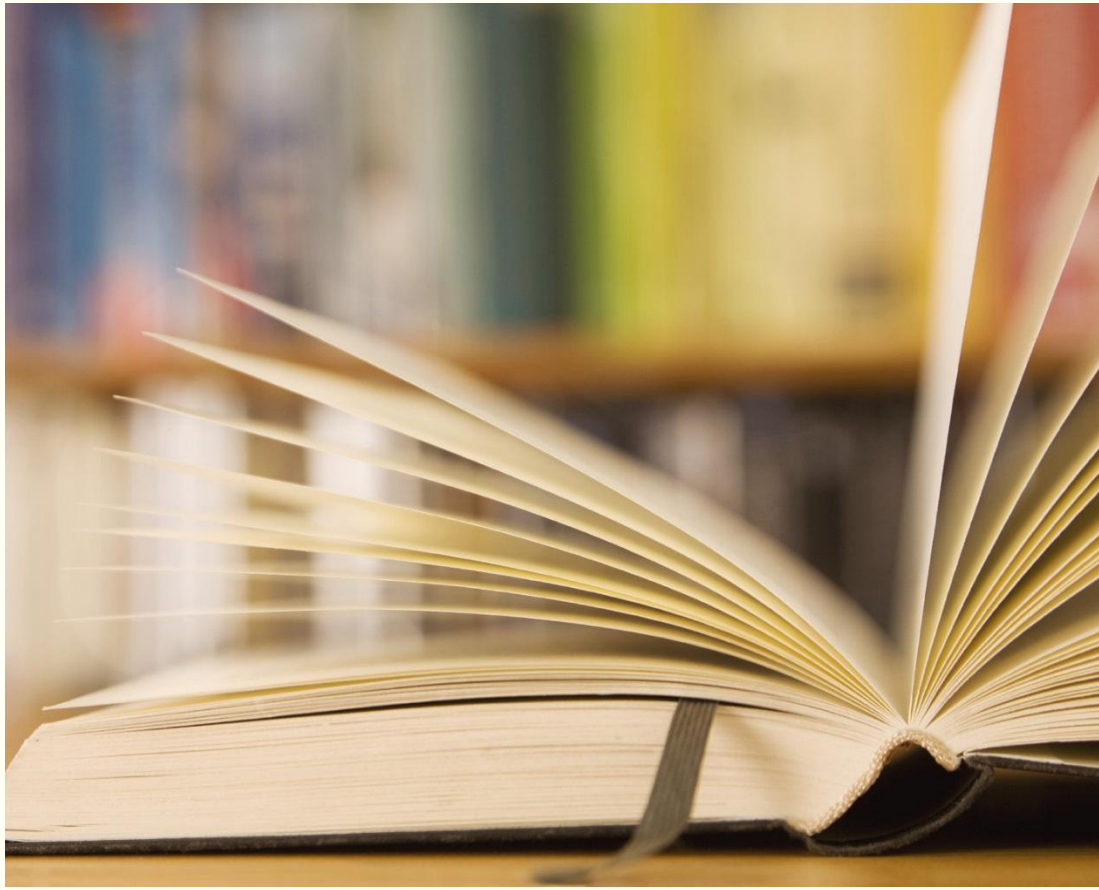
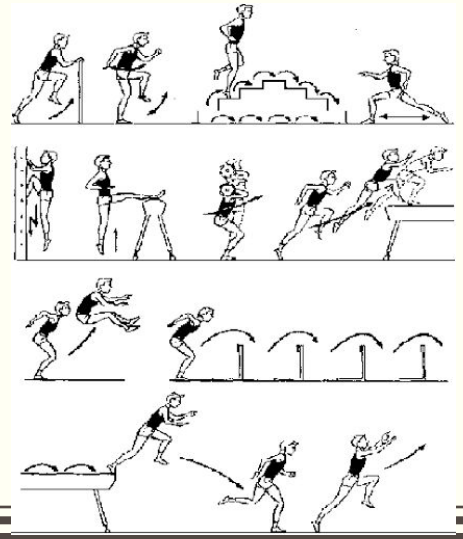
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Скоростно-силовые качества *как вид силовых качеств наряду с максимальной силой и силовой выносливостью характеризуют в целом силовую подготовленность спортсмена.*



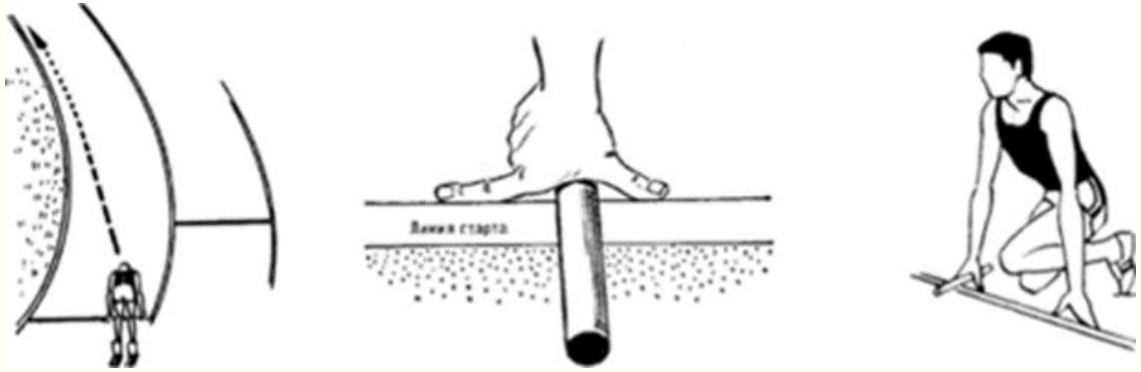
Под термином ***«скоростно-силовые качества»*** ***понимается способность человека выполнять динамическую кратковременную работу длительностью до 30 секунд против значительного сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения.***

К скоростно-силовым способностям также относят «быструю» силу и «взрывную» силу. ***«Быстрая» сила*** *характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.* ***«Взрывная» сила*** *отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.*

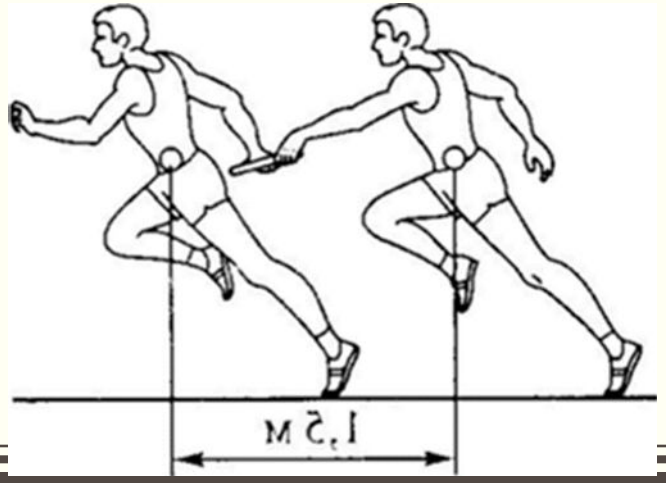
2. ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ.

Эстафетный бег *— это командный вид легкой атлетики. Различают следующие виды эстафет: а) по беговой дорожке; б) кольцевые по городу (старт и финиш в одном месте); в) звездные по городу (старт в разных местах, финиш в одном месте для всех команд).*

Классические эстафеты *- 4 х 100 и 4 х 400 м — проводятся на беговой дорожке как для мужчин, так и для женщин.*
Кроме того, выделяют эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов (например, 10 х 1000 м), а также ***«шведские» эстафеты:*** *800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке).*



Эстафетная палочка *представляет собой цельную гладкую полую трубку, круглую в сечении, сделанную из дерева, металла или другого твердого материала. Согласно правилам проведения соревнований, эстафетная палочка должна иметь вес не менее 50 г, длину 28—30 см и длину в окружности 12—13 см.* **Ее передача осуществляется только в зоне**, *равной 20 м (по 10 м в каждую сторону от начала этапа); при этом запрещается какая-либо помощь одного бегуна другому (подталкивание и т.п.).*



Правила соревнований разрешают спортсмену, принимающему эстафету, начинать бег за 10 м до зоны передачи. Это позволяет бегуну раньше достигнуть максимальной скорости и выполнить передачу в середине зоны, с меньшим риском нарушить правила. Поэтому на каждом этапе спортсмен начинает разгон в тот момент, когда передающий достигает контрольной отметки, расположенной примерно в 7—8 м от места старта принимающего бегуна.

Домашнее задание:

1. *Какая эстафета считается наиболее сложной из всех видов?*
2. *Перечислите специальные контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростно-силовых возможностей применяемые в практике физического воспитания и спорта.*